

## 自己診断疲労度チェックリスト

○以下の 20 個の設問（A の項目 10 個、B の項目 10 個）を、

全くない（0 点） / 少しある（1 点） / まあまあある（2 点） / かなりある（3 点） / 非常に強い（4 点）  
として回答し、各項目を採点します。

A 項目	全くない	少しある	まあまあある	かなりある	非常に強い
1. 微熱がある					
2. 疲れた感じ、だるい感じがある					
3. 一晩寝ても疲れがとれない					
4. ちょっとした運動や作業でもすぐ疲れる					
5. 筋肉痛がある					
6. このごろ体に力が入らない					
7. リンパ節が腫れている？					
8. 頭痛、頭重痛がある					
9. のどの痛みがある					
10. 関節が痛む					
合計点					

B 項目	全くない	少しある	まあまあある	かなりある	非常に強い
11. よく眠れない					
12. ゆうつな気分になる					
13. 自分の体調に不安がある					
14. 働く意欲がおきない					
15. ちょっとしたことが思い出せない					
16. まぶしくて目がくらむことがある					
17. ぼーっとすることがある					
18. 思考力が低下している					
19. 集中力が低下している					
20. どうしても寝すぎてしまう					
合計点					

A 項目（身体的疲労）の合計点 \_\_\_\_\_

B 項目（精神的疲労）の合計点 \_\_\_\_\_

A と B の合計点 \_\_\_\_\_

## 自己診断疲労度チェックリスト判定表

	安全ゾーン	要注意ゾーン	危険ゾーン
身体的評価 (A の得点)	男性 0～7 女性 0～8	男性 8～11 女性 9～13	男性 12 以上 女性 14 以上
精神的評価 (B の得点)	男性 0～9 女性 0～10	男性 10～12 女性 11～15	男性 13 以上 女性 16 以上
総合的評価 (A+B)	男性 0～16 女性 0～19	男性 17～22 女性 20～28	男性 23 以上 女性 29 以上

### 身体的評価：

(安全ゾーン) 身体的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。

(要注意ゾーン) 少しからだがお疲れのようです。休息をとって回復に努めましょう。

(危険ゾーン) この状態が1ヶ月以上続いているのなら要注意。半年以上続く場合は何らかの病気である可能性が高いと思われる。医師と相談しましょう。

### 精神的評価：

(安全ゾーン) 精神的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。

(要注意ゾーン) 少し精神的な疲れがみられます。心のリフレッシュやリラックスを心がけましょう。

(危険ゾーン) 疲れに伴う精神症状が強く認められます。長く続くようでしたら専門医と相談しましょう。

### 総合的評価：

(安全ゾーン) 全般的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。

(要注意ゾーン) 少し疲れがみられます。身体的評価、精神的評価をみてみましょう。

(危険ゾーン) かなり疲れが溜まっているようです。身体的評価、精神的評価をみるとともに、長く続くようでしたら医師と相談しましょう。

### 米国 CDC 慢性疲労症候群診断基準および

文部科学省 生活者ニーズ対応研究 疲労および疲労感の分子・神経メカニズムとその防御に関する研究

「慢性疲労症候群に対する治療法の確立」の報告書より

関西福祉科学大学健康福祉学部・倉恒弘彦